

ZNAK - technika



Název školy	Gymnázium Jindřicha Štěpána, Olomouc, Olomoucká 291
Název a číslo OP	OP Vzdělávání pro konkurenceschopnost, CZ 1.5, Název projektu: Inovace ve vzdělávání Gymnázia Olomouc, m.č. CZ.1.05/1.0/02/04/0149
Název odborné literatury	11.2 Zrychlení techniky výuky prostřednictvím ICT
Tematická oblast (předmět)	1. Etapa: výtvarná
Název sady učebních materiálů	Účinky plavání ve šesti různých výškových
Jméno tvorce učebních materiálů	Mgr. Jitka Štěpánová
Cílová sada	11.2.10-11.2.11 Znak
Anotace	Video, charakteristika plaveckých způsobů.
Ověření ve výuce: učební, třída, čas, předmět	Žana E., třída výtvarná, 22.10.2013

Pohyb dolních končetin
 - obdobný jako u kralu
 - nártý se pohybují až k hladině
 - kolena pod hladinou

Po zhlédnutí videa popiš
 techniku znak!

Pohyb horních končetin

- začíná ve vzpažení
- pokračuje stranou (upažením) do připažení
- po dokončení záběru se končetiny vypoří z vody a uvolněná paže je přenesena (předpažení) do výchozí polohy

Literatura:

- Hoch, M.: Plavání - teorie a didaktika. Praha, SPN 1983. č. 36-06-20/2
- Hoch, M.: Učte děti plavat. Praha, Olympia 1980. ISBN 80-7033-055-4
- Bělková, T. a kol.: Plavání-zdokonalovací plavecká výuka. Praha, Svoboda 1998. ISBN 80-205-0550-
- vlastní video



**Po zhlédnutí videa ,popiš
techniku znak!**

Pohyb horních končetin

- začíná ve vzpažení
- pokračuje stranou (upažením) do připažení
- po dokončení záběru se končetiny vynoří z vody a uvolněná paže je přenášena (předpažení) do výchozí polohy

Pohyb dolních končetin

- obdobný jako u kraulu
- nártý se pohybují až k hladině
- kolena pod hladinou

Literatura:

- Hoch, M.: Plavání - teorie a didaktika. Praha, SPN 1983. č. 36-06-20/2
- Hoch, M.: Učte děti plavat. Praha, Olympia 1980. ISBN 80-7033-055-4
- Bělková, T. a kol.: Plavání-zdokonalovací plavecká výuka. Praha, Svoboda 1998. ISBN 80-205-0550-4
- vlastní video

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ



Název školy	Gymnázium Josefa Ressela, Chrudim, Olbrachtova 291
Název a číslo OP	OP Vzdělávání pro konkurenceschopnost, CZ. 1.5, Název projektu: Inovace ve vzdělávání na Gymnáziu Chrudim, reg.č.:CZ.1.07/1.5.00/34.0249
Název šablony klíčové aktivity	III/2 Zvyšování kvality výuky prostřednictvím ICT
Tematická oblast (předmět)	Tělesná výchova
Název sady vzdělávacích materiálů	Prvky plavání ve školní tělesné výchově
Jméno tvůrce vzdělávací sady	Mgr. Jiřina Švihlíková
Číslo sady	III/2- 10-3-11 Znak
Anotace	Video, charakteristika plaveckého způsobu.
Ověřeno ve výuce: ročník, třída, dne, předmět	Prima E, tělesná výchova, 22.10.2013